

Boules d'énergie au chocolat

3/4 tasses de dattes dénoyautées

1 1/2 tasse d' eau bouillante

le jus d'une orange (environ 2 c. à tab / 30 ml)

2 cuillères à table de miel liquide

1/4 cuillère à thé de sel

1 1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne

1/4 tasse de graine de lin moulues

1/3 tasse de brisures de chocolat noir

½ tasse de cacao en poudre

Préparation :

1. Mettre les dattes dans un bol à l'épreuve de la chaleur et verser l'eau bouillante. Laisser reposer 15 minutes.
2. Égoutter les dattes. Ajouter le jus d'orange et réduire en purée à l'aide de votre pied mélangeur. Mettre la purée dans votre cul de poule.
3. Ajouter le miel et le sel. Bien mélanger. Ajouter les flocons d'avoine, les graines de lin et le chocolat. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien humectée.
4. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boules, environ 2 c. à tab (30 ml) à la fois.

Réfrigérer 1 heure. (Les boules se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

Donne 16 boules

Inspirée de :

<https://www.coupdepouce.com/cuisine/desserts/recette/boules-d-energie-aux-dattes-et-a-l-avoine-sans-cuisson>